

HIVER  
PRINTEMPS  
2025

# BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE



Une programmation destinée  
aux personnes de 50 ans et plus





## MOT DU MAIRE

Chères Bouchervilloises, chers Bouchervillois,

La brochure *Bien vieillir à Boucherville* présente toutes les activités et initiatives mises en place par la Ville et ses organisations accréditées pour les citoyens de 50 ans et plus. Étant donné que la période hivernale peut parfois contribuer à l'isolement et à la solitude, ces activités ont pour objectif de vous offrir plusieurs occasions de divertissement et de sorties, que vous soyez seul, en couple ou entre amis.

Découvrez également la programmation des organismes offrant des activités pour la clientèle adulte en parcourant le *Programme de loisirs hiver-printemps 2025*, accessible au [boucherville.ca/loisirs](https://www.boucherville.ca/loisirs).

Le 5 octobre dernier a eu lieu le lancement de la Politique de la famille et des aînés et de son plan d'action 2024-2028. Fruits d'une importante démarche, ces outils guideront la Ville et les divers intervenants concernés dans l'intégration du vieillissement actif, l'adoption de saines habitudes de vie et la création d'environnements favorables au développement des familles et des personnes aînées pour les années à venir.

Le plan d'action de cette nouvelle politique compte près de 60 mesures articulées autour de 10 axes d'intervention : sécurité, transport, milieu de vie, espaces extérieurs et bâtiments, participation sociale, loisirs, respect et inclusion, communication, santé et services sociaux ainsi que réussite éducative. En collaboration avec nos partenaires et organismes du milieu, ces mesures seront déployées au cours des quatre prochaines années afin de contribuer à l'essor d'un milieu de vie propice à l'épanouissement et la vitalité de la communauté.

Je vous invite à consulter la Politique de la famille et des aînés et son plan d'action au [boucherville.ca/famille-aines](https://www.boucherville.ca/famille-aines).

Par ailleurs, dans cette même optique, nos équipes travaillent à une programmation spéciale pour la semaine de relâche du mois de mars prochain, qui inclura des activités intergénérationnelles. Cette approche permettra aux jeunes et aux aînés de participer ensemble à diverses activités. Surveillez le [boucherville.ca](https://www.boucherville.ca) ou la programmation des organismes au cours des prochains mois pour en savoir plus.

Je vous souhaite à toutes et tous une magnifique période hivernale et un joyeux temps des Fêtes !

Jean Martel  
Maire

# TABLE DES MATIÈRES

<b>HORAIRE ET POINTS DE SERVICE, CARTE ACCÈS-BOUCHERVILLE</b>	<b>6</b>
<b>ÉVÉNEMENTS</b>	<b>7</b>
<b>CONFÉRENCES</b>	<b>8-9</b>
<b>PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS ET MIDIBUS</b>	<b>10</b>

## ACTIVITÉS

<b>ART TEXTILE</b>	<b>20, 21, 22 28, 36</b>	<b>ESPAGNOL</b>	<b>16</b>
<b>ATELIERS ARTISTIQUES</b>	<b>21, 24</b>	<b>FORMATIONS EN INFORMATIQUE</b>	<b>18, 30, 31</b>
<b>ATELIERS D'ÉCRITURE</b>	<b>30, 39</b>	<b>GROUPE DE MUSIQUE</b>	<b>27</b>
<b>ATELIERS POUR LES PROCHES AIDANTS</b>	<b>19</b>	<b>JEUX DE CARTES</b>	<b>25, 26</b>
<b>BILLARD</b>	<b>24</b>	<b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b>	<b>19, 26, 27</b>
<b>BINGO</b>	<b>24</b>	<b>MISE EN FORME AQUATIQUE</b>	<b>11, 15, 22, 23</b>
<b>BRIDGE</b>	<b>14, 15, 16, 25</b>	<b>PICKLEBALL</b>	<b>30</b>
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b>	<b>11, 12, 13, 14, 17 23, 29, 36, 37</b>	<b>QUILLES</b>	<b>17, 27, 28</b>
<b>CHORALE</b>	<b>28</b>	<b>SORTIES, SPECTACLES ET CINÉMA</b>	<b>17, 32, 33 34, 35</b>
<b>CONFÉRENCES ET COURS SCIENCE, HISTOIRE, ART ET CULTURE</b>	<b>39, 40, 41</b>	<b>TAI-CHI (TAI-JI)</b>	<b>17, 29</b>
<b>CUISINE COLLECTIVE</b>	<b>24</b>	<b>THÉÂTRE</b>	<b>28</b>
<b>DANSE EN LIGNE</b>	<b>16, 25, 38</b>	<b>VOLLEYBALL</b>	<b>13, 37</b>
<b>DÎNER SOCIAL</b>	<b>18, 38</b>	<b>YOGA</b>	<b>29</b>
<b>DISCUSSION ET PARTAGE</b>	<b>25</b>		



## ORGANISMES ACCRÉDITÉS

<b>ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS</b>	<b>11</b>
<b>ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE DE BOUCHERVILLE</b>	<b>14</b>
<b>CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE</b>	<b>15</b>
<b>CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE</b>	<b>18</b>
<b>CERCLE DE FERMÈRES BOUCHERVILLE</b>	<b>20</b>
<b>CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE</b>	<b>23</b>
<b>COUVIGE DES DENTELLIÈRES DE BOUCHERVILLE</b>	<b>36</b>
<b>ENTR'AÎNÉS ACTIFS</b>	<b>36</b>
<b>LUNCH CLUB</b>	<b>38</b>
<b>PASSEPORT LOISIRS</b>	<b>38</b>
<b>SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE BOUCHERVILLE</b>	<b>8</b>
<b>UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE</b>	<b>39</b>



## POINTS DE SERVICE

**Les citoyens peuvent se présenter à la réception de ces trois points de service pour :**

- Se procurer ou renouveler la carte Accès-Boucherville;
- S'informer sur les activités de loisirs offertes à la Ville de Boucherville;
- Y déposer les inscriptions aux activités de certaines organisations accréditées de la Ville de Boucherville.

### RÉCEPTION DU CAFÉ CENTRE D'ART 536, boulevard Marie-Victorin

#### HORAIRE RÉGULIER

**Lundi au vendredi :** 9 h à 21 h

**Samedi :** 9 h à 16 h

**Dimanche :** 10 h à 16 h

*Fermée*

*Période des Fêtes : 23 décembre au 2 janvier*

### RÉCEPTION DU COMPLEXE AQUATIQUE LAURIE-EVE-CORMIER 490, chemin du Lac

#### HORAIRE RÉGULIER

**Lundi au vendredi :** 6 h 15 à 21 h 15

**Samedi et dimanche :** 8 h à 20 h

*Périodes des fêtes*

*26 décembre et 2 janvier : 12 h 30 à 21 h 15*

*Fermée : 24, 25, 31 décembre et 1<sup>er</sup> janvier*

### RÉCEPTION DU CENTRE MULTIFONCTIONNEL FRANCINE-GADBOIS 1075, rue Lionel-Daunais

#### HORAIRE RÉGULIER

**Lundi au jeudi :** 10 h à 16 h 30

**Samedi et dimanche :** 10 h à 16 h 30

*Fermée : vendredi*

*Période des fêtes*

*Fermée : 22 décembre au 3 janvier*

## CARTE ACCÈS

La carte Accès-Boucherville est obligatoire pour s'inscrire et participer aux activités de la Ville de Boucherville et à celles de ses organisations accréditées.

#### La carte Accès-Boucherville :

- Est une preuve de résidence;
- Tient lieu de carte d'abonné à la bibliothèque;
- N'est plus valide, s'il y a déménagement à l'extérieur de Boucherville avant l'échéance de l'abonnement;
- Doit être valide à la date du commencement de l'activité ainsi que pour toute sa durée.

## ADHÉSION ET RENOUELEMENT

### COMMENT PROCÉDER ?

Se présenter dans l'un des points de service, selon l'horaire d'ouverture.

#### Nouvelle adhésion

Fournir les preuves de résidence requises.

#### Renouvellement

Apporter les cartes à renouveler ainsi que les preuves de résidence requises.

#### Preuves de résidence acceptées :

- Carte d'identité avec photo et adresse (permis de conduire);
- Relevé de compte récent (comptes de taxes, d'électricité, de téléphone, de carte de crédit, etc.).

## COÛTS

#### Résidents

Abonnement exclusif à la bibliothèque	Gratuit
Carte individuelle (valide 2 ans)	11 \$
Carte individuelle 65 ans et + (valide 4 ans)	14 \$
Carte familiale (valide 2 ans)	26 \$
Remplacement d'une carte perdue	5 \$

N. B. : Ces coûts ne sont pas remboursables.

# ÉVÉNEMENTS

## CABBARET DES AÎNÉS

**13 décembre, 14 h**

**14 mars, 14 h**

**11 avril, 14 h**

*Centre d'action bénévole de Boucherville*

Orchestrés par le Centre d'action bénévole de Boucherville, ces spectacles d'après-midis sont conçus exclusivement pour les Bouchervilloises et les Bouchervillois âgés de 65 ans et plus. Place au spectacle!

SPÉCIALS  
**CAB**aret  
DES AÎNÉS



**LIEU:** Centre multifonctionnel  
Francine-Gadbois

**COÛT:** Gratuit

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS:**  
Inscription obligatoire. Les inscriptions débutent trois semaines avant l'événement.  
Ginette Lacroix, 450 655-9081, option 3,  
cabbaretdesaines@cabboucherville.ca,  
cabboucherville.ca

## APRÈS-MIDI JEUX ET CUISINE

**27 janvier et 13 février, de 13 h 30 à 16 h**

*Centre d'action bénévole de Boucherville*

Activité d'après-midi pour les grands-parents et les petits-enfants, au cours de laquelle ils cuisineront avec la cheffe de cuisine du CABB et s'amuseront à divers jeux de société en attendant la cuisson de leur création culinaire. La dégustation est incluse.

**LIEU:** Centre d'action bénévole  
de Boucherville

**COÛT:** Gratuit

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS:**  
Inscription obligatoire. Les inscriptions se terminent une semaine avant l'événement. Places limitées.

Ginette Lacroix, 450 655-9081, poste 231  
activites.sociales@cabboucherville.ca  
cabboucherville.ca



# CONFÉRENCES

## CRÉDITS D'IMPÔT PROVINCIAUX : « LES AÎNÉS ET LA FISCALITÉ »

**22 janvier, 18 h 30 à 20 h 30**

*Centre d'action bénévole de Boucherville*

Renseignements sur les différentes règles fiscales qui s'appliquent aux personnes aînées.

## LES CRÉDITS D'IMPÔT FÉDÉRAUX POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

**29 janvier, 18 h 30 à 20 h 30**

*Centre d'action bénévole de Boucherville*

Conférence d'un membre de l'Agence du revenu du Canada (ARC) qui présentera les différents crédits d'impôt accessibles aux personnes proches aidantes.

**LIEU :** Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère / Salle Robert-Lionel-Séguin

**COÛT :** Gratuit

### INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

En ligne, par courriel ou par téléphone.

Marie-Josée Marchand  
450 655-9081, poste 274  
mj.marchand@cabboucherville.ca  
cabboucherville.ca

## LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES EN HORTICULTURE

**15 janvier, 19 h 15 à 21 h 30**

*Société d'horticulture et d'écologie de Boucherville (SOCHEB)*

Présentation au sujet de l'importance d'adapter les pratiques de jardinage et les façons de faire en fonction des changements climatiques qui s'opèrent.

*Par François Dubois, horticulteur chez Pépinière Jasmin*

**LIEU :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle A

**COÛT :** Gratuit (membre), 7 \$ (visiteur)

### INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Sur place, avant le début de la conférence.

450 641-8362

socheb\_boucherville@yahoo.ca

fsheq.com/societe-1538

## VIEILLIR EN BONNE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

**6 février, 13 h 30**

*Centre d'action bénévole de Boucherville*

Reconnaître ce qui favorise le bien-être et ce qui lui nuit permet de mieux s'adapter aux différents imprévus de la vie et à maintenir un équilibre. Diverses astuces pour prendre soin de la santé mentale seront présentées !

*Conférence présentée par Santé mentale Québec Rive-Sud.*

**LIEU :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 2

**COÛT :** Gratuit

### INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Inscription obligatoire au plus tard le 30 janvier, en ligne, par courriel ou par téléphone.

Stéphanie Sénézac, 450 655-9081, poste 228,  
agent.milieu.vie@cabboucherville.ca,  
cabboucherville.ca/nos-services/aide-services



## SEMIS SUCCESSIFS POUR MIEUX PROFITER DU POTAGER

**19 février, 19 h 15 à 21 h 30**

*Société d'horticulture et d'écologie de Boucherville (SOCHEB)*

Découverte des techniques à privilégier afin d'obtenir le meilleur rendement possible des semences.

*Par Guillaume Mousseau, chroniqueur horticole*

**LIEU :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle A

**COÛT :** Gratuit (membre), 7 \$ (visiteur)

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :**

Sur place, avant le début de la conférence.

450 641-8362

socheb\_boucherville@yahoo.ca

fsheq.com/societe-1538

## LES RESSOURCES POUR PERSONNES AÎNÉES : ORGANISMES, CLSC... COMMENT Y VOIR PLUS CLAIR ?

**5 mars, 14 h**

*Centre d'action bénévole de Boucherville*

Au cours de la vie, il est inévitable de rencontrer des difficultés. Or, les ressources susceptibles de nous aider au moment opportun sont parfois méconnues. Le CABB est là pour mettre en lumière ces ressources.

**LIEU :** Centre d'action bénévole de Boucherville

**COÛT :** Gratuit

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :**

Inscription obligatoire avant le 26 février, en ligne, par courriel ou par téléphone.

Stéphanie Sénézac, 450 655-9081, poste 228, agent.milieu.vie@cabboucherville.ca, cabboucherville.ca/nos-services/aide-services

## UN JARDIN QUATRE SAISONS, QUOI DE PLUS MERVEILLEUX ?

**19 mars, 19 h 15 à 21 h 30**

*Société d'horticulture et d'écologie de Boucherville*

Un jardin quatre saisons, quoi de plus merveilleux et de plus facile à réaliser lorsque l'on prend le temps de le planifier ? Pour créer un ensemble harmonieux, qui saura éblouir et ravir les yeux au fil des saisons, des trucs et conseils seront prodigués et un diaporama de plantes ainsi que des suggestions d'aménagements seront présentés lors de la conférence.

*Par Hélène Baril, paysagiste horticultrice*

**LIEU :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle A

**COÛT :** Gratuit (membre), 7 \$ (visiteur)

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :**

Sur place, avant le début de la conférence.

Liliane Dutil, 450 641-8362

socheb\_boucherville@yahoo.ca

fsheq.com/societe-1538

## « PRODUITS TECHNOLOGIQUES INTELLIGENTS : VIE AUTONOME CONNECTÉE »

**26 mars, 18 h 30 à 20 h 30**

*Centre d'action bénévole de Boucherville*

Les appareils technologiques intelligents peuvent contribuer à préserver l'autonomie, à maintenir le bien-être, à assurer la sécurité et le confort, tout en facilitant la communication avec la famille et les amis.

**LIEU :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle de formation

**COÛT :** Gratuit

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :**

En ligne, par courriel ou par téléphone.

Marie-Josée Marchand, 450 655-9081, poste 274 mj.marchand@cabboucherville.ca cabboucherville.ca

CONNAISSEZ-VOUS

LE

PROGRAMME

# ACCÈS- LOISIRS



AIDE FINANCIÈRE  
max. de 500 \$/an

Offert aux familles en situation  
de vulnérabilité financière

Cette initiative, mise sur pied en collaboration avec le Comité d'entraide de Boucherville, l'Escale familiale et le projet Ponts de l'entraide, permet aux familles et aux citoyens de Boucherville en situation de vulnérabilité financière de s'inscrire gratuitement à des activités récréatives offertes par la Ville ou par les organismes participant au programme.

Pour connaître les détails et les critères du programme, communiquez avec nous à l'adresse suivante :  
[communautaire@boucherville.ca](mailto:communautaire@boucherville.ca).

Pour une demande d'adhésion, contactez Annie Lussier, coordonnatrice des Ponts de l'entraide, au 438 378-3048 ou par courriel à [info@pontsdelentraide.org](mailto:info@pontsdelentraide.org).



LIGNE  
284

**ESSAYEZ  
LE MIDIBUS,  
C'EST GRATUIT!**



HORAIRE ET TRAJET  
[rtl-longueuil.qc.ca](http://rtl-longueuil.qc.ca)

# ACTIVITÉS



## VILLE DE BOUCHERVILLE

### NATATION ADAPTÉE 50 ANS ET +

Exercices aérobiques et musculaires rythmés sur de la musique et nage en largeur. Améliorent la condition physique générale et favorisent le perfectionnement des styles de nage.

**INSCRIPTION :** En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 4 décembre, 19 h, pour les résidents, et à compter du 10 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	9 h 45 à 10 h 40	13 janv. au 24 mars (congé 3 mars)	82 \$
Jeudi		16 janv. au 27 mars (congé 6 mars)	

**Préalable :** Être à l'aise dans l'eau et savoir nager. • **Note :** Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

**Lieu :** Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier • **Renseignements :** Ligne info-loisirs 450 449-8640, [info Loisirs@boucherville.ca](mailto:info Loisirs@boucherville.ca), [boucherville.ca/inscriptionloisirs](http://boucherville.ca/inscriptionloisirs)



## ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS

Action Santé 50 ans et plus inc. est un organisme offrant divers cours de conditionnement physique conçus pour les personnes de 50 ans et plus, depuis plus de 35 ans. Avec un cœur serein, un esprit clair et un corps détendu, chaque journée est un renouveau rempli de quiétude, de bien-être et de grande satisfaction personnelle.

**INSCRIPTION :** Dès maintenant et jusqu'au 6 janvier. Fiche d'inscription accessible au [actionsante50.com](http://actionsante50.com) ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

**Chèque à l'ordre de :** Action santé 50 ans et plus inc.

**Virement Interac :** Communiquer avec Julie Vallée, au 514 649-0833 ou à [actionsante50@hotmail.com](mailto:actionsante50@hotmail.com)

**Renseignements :** Julie Vallée, 514 649-0833, [actionsante50@hotmail.com](mailto:actionsante50@hotmail.com), [actionsante50.com](http://actionsante50.com)

### AÉROBIE SANS SAUT

L'aérobie est une gymnastique dansante qui stimule l'activité cardiovasculaire et oxygène le corps sans impacts et sans sauts. Séance de 30 minutes d'aérobie et de 15 à 20 minutes de musculation avec le poids du corps. Étirements pour terminer l'entraînement.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Modéré-avancé	Mardi	13 h à 14 h	7 janv. au 22 avril	AE1	165 \$	Annie Lajoie
Modéré-avancé	Jeudi	13 h à 14 h	9 janv. au 24 avril	AE1	165 \$	Annie Lajoie

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

## ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS

### CARDIO-STRETCHING

Le réchauffement cardiovasculaire ainsi que les étirements statiques sur un fond musical, permettent d'améliorer la souplesse, l'équilibre ainsi que le tonus musculaire.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Débutant- modéré	Lundi	13 h à 14 h 15	6 janv. au 21 avril	CS1	165 \$	Annie Lajoie
	Mardi	10 h à 11 h 15	7 janv. au 22 avril	CS2		
	Mercredi	13 h à 14 h 15	8 janv. au 23 avril	CS3		
	Jeudi	10 h à 11 h 15	9 janv. au 24 avril	CS4		

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

### CARDIO-RYTHME

Danser au rythme de musiques entraînantes, de différentes origines, tout en ayant du plaisir, et ce, dans une ambiance chaleureuse.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Modéré- avancé	Mardi	18 h à 19 h	7 janv. au 22 avril	CR1	165 \$	Carmen Rosa

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

### CŒUR ET MUSCLES

Ce cours s'adresse aux aînés en bonne condition physique qui désirent améliorer leur santé cardiovasculaire ainsi que leur tonus musculaire.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Modéré- avancé	Lundi	13 h à 14 h	6 janv. au 21 avril	CM1	165 \$	Julie Vallée
	Mercredi	9 h à 10 h	8 janv. au 23 avril	CM2		
		18 h à 19 h		CM3		Carmen Rosa
	Jeudi	13 h à 14 h	9 janv. au 24 avril	CM4		Julie Vallée

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Le cours signature permet de rester en forme grâce à des exercices dynamiques sollicitant toutes les parties du corps.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Débutant- modéré	Lundi	10 h à 11 h 15	6 janv. au 21 avril	CP1	165 \$	Julie Vallée
	Mardi	10 h à 11 h 15	7 janv. au 22 avril	CP2		
	Mercredi	10 h 15 à 11 h 30	8 janv. au 23 avril	CP3		
		13 h à 14 h 15		CP4		
	Jeudi	10 h à 11 h 15	9 janv. au 24 avril	CP5		

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

## REMISE EN FORME

Cette formule douce cible des exercices légers et adaptés afin de retrouver graduellement plus de force, d'équilibre et une meilleure mobilité.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Débutant	Mardi	13 h à 14 h 15	7 janv. au 22 avril	RF1	165 \$	Julie Vallée

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

## VOLLEYBALL

Activité idéale pour développer les réflexes et la rapidité de mouvements.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Modéré	Lundi	15 h 30 à 17 h 30	6 janv. au 21 avril	VLB1	165 \$	Julie Vallée
	Mardi	15 h 30 à 17 h 30	7 janv. au 22 avril	VLB2		
	Mercredi		8 janv. au 23 avril	VLB3		
	Jeudi		9 janv. au 24 avril	VLB4		

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois



## ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS

### GYROKINESIS®

Méthode conçue pour tous, et ce, peu importe la condition physique. Inspirés du yoga, du tai-chi et du Qi Gong, les exercices se pratiquent majoritairement en position assise. Au fil des séances, améliorez souplesse et tonicité.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mercredi	10 h 15 à 11 h 30	8 sept. au 23 avril	GK1	165 \$	Chantal Boulanger
Jeudi	13 h 30 à 14 h 45	9 janv. au 24 avril	GK2		

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

## ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE

### BRIDGE DUPLICATA

L'organisme est affilié à Bridge Montréal et à l'*American Contract Bridge League* (ACBL). Il offre des séances de bridge duplicata dans une ambiance conviviale. Les résultats des parties sont disponibles au [bridgemontreal.ca](http://bridgemontreal.ca).

En duplicata, les mêmes mains de cartes sont jouées à tour de rôle par les différentes équipes de deux joueurs jouant en nord-sud ou en est-ouest. Les séances sont supervisées par un directeur qui en contrôle le déroulement et arbitre les différends.

**INSCRIPTION :** Du 2 janv. au 28 août, de 18 h 30 à 22 h, au Centre communautaire Saint-Louis.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	19 h à 22 h	À l'année	Membre : 4 \$ Non-membre : 6 \$
Mardi	13 h à 16 h	Jusqu'au 24 juin	
Jeudi			

**Préalable :** Savoir jouer au bridge.

**Lieu :** Centre communautaire Saint-Louis

**Renseignements :** Gilberte Dupont, 514 247-2613, [bridge.ajbb@gmail.com](mailto:bridge.ajbb@gmail.com), [bridgemontreal.ca/fr/](http://bridgemontreal.ca/fr/)





## CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE

Le Carrefour des aînés de Boucherville est un organisme sans but lucratif voué au bien-être des aînés de 50 ans et plus. Il a pour mission de favoriser le bien-être de ses membres et de veiller à leur épanouissement par une action centrée sur le milieu de vie et la société dans la poursuite d'activités éducatives, culturelles, sociales et récréatives.

**INSCRIPTION :** En personne au secrétariat de l'organisme, situé au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, ouvert du lundi au jeudi, de 13 h à 15 h. La carte de membre du Carrefour des aînés de Boucherville (25 \$) est requise pour l'inscription.

**Renseignements :** 450 449-8103, carrefourdesainesboucherville@gmail.com, carrefourdesainesboucherville.ca



## AQUAFORME

Exercices rythmés aérobiques sous la direction des moniteurs.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	13 h 15 à 14 h 10	13 janv. au 24 mars (congé 3 mars)	74 \$
Mardi	10 h 45 à 11 h 40	14 janv. au 25 mars (congé 4 mars)	
Mercredi	13 h 15 à 14 h 10	15 janv. au 26 mars (congé 5 mars)	

**Préalable :** Être capable de se déplacer dans la partie peu profonde.

**Chèque à l'ordre de :** Ville de Boucherville

**Lieu :** Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

**Renseignements :** Liane Périgny, 450 655-7657, lianepérigny@videotron.ca



## BRIDGE (INITIATION)

Cours pour apprendre les ouvertures, les réponses à l'ouverture de SA en majeure et en mineure, les entames, les ouvertures fortes et faibles, les conventions Blackwood et Gerber, la surenchère, le contre d'appel et les conventions Stayman et Jacoby.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Lundi	13 h à 16 h	6 janv. au 14 avril	110 \$	Élizabeth Wafer
	Mardi	19 h à 22 h	7 janv. au 10 mars		
Perfectionnement	Mercredi	12 h 30 à 16 h	8 janv. au 16 avril		

**Note :** Le manuel est inclus.

**Chèque à l'ordre de :** Élizabeth Wafer

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Élizabeth Wafer, 450 652-5516, elizabeth.wafer@videotron.ca ou Jerry Touzel, 514 607-5055, tresorcarrefour@outlook.com



## CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE

### M BRIDGE DIRIGÉ ET SÉANCE DE DUPLICATA

L'objectif du bridge dirigé est d'améliorer et d'enrichir la façon de jouer au bridge. Un professeur de bridge présent sur place orientera les joueurs. Les planchettes de jeu sont préparées afin que les conseils donnés soient appliqués avec rapidité et diligence.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeudi	12 h 30 à 16 h	9 janv. au 28 août	4\$/séance	Élizabeth Wafer

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Élizabeth Wafer, 450 652-5516, elizabeth.wafer@videotron.ca ou Jerry Touzel, 514 607-5055, tresorcarrefour@outlook.com

### M DANSE EN LIGNE

Dans ce cours, on y apprend les danses les plus populaires.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire	Mardi	18 h 30 à 21 h 45	7 janv. au 15 avril	112 \$	Michelle Houde
Débutant	Jeudi	15 h 30 à 16 h 30	9 janv. au 10 avril		
Intermédiaire	Vendredi	13 h 30 à 14 h 30	10 janv. au 11 avril		
Avancé	Vendredi	14 h 30 à 15 h 30	10 janv. au 11 avril		

**Chèque à l'ordre de :** Michelle Houde

**Lieux :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois (jeudi et vendredi), Cercle social Pierre-Boucher (mardi)

**Renseignements :** Michelle Houde, 450 652-6945 ou Liane Périgny, 450 655-7657, lianepérigny@videotron.ca

### M ESPAGNOL

Cours d'espagnol basés sur des exercices et de la pratique orale.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Lundi	13 h à 15 h	6 janv. au 24 mars	120 \$	Rosa Bellatrix Aladro
		15 h à 17 h			
Espagnol 1	Mardi	13 h à 15 h	7 janv. au 25 mars		
Espagnol 2		15 h à 17 h			
Espagnol 3	Mercredi	13 h à 15 h	8 janv. au 26 mars		
Conversation		15 h à 17 h			

**Chèque à l'ordre de :** Rosa Bellatrix Aladro • **Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Rosa Bellatrix Aladro, 450 449-0882 ou Andrée Bastien, 514 979-3052, andreebastien7gmail.com

## M QUILLES

Huit équipes en compétition amicale avec d'autres membres.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeudi	13 h	9 janv. au 1 <sup>er</sup> mai	20 \$/semaine 15 \$/substituts

**Lieu :** Salon de quilles Volta de Boucherville

**Renseignements :** Monique Massé, 450 906-1767, mmace2020@gmail.com

## M MISE EN FORME

Exercices de mobilité, d'équilibre et de renforcement doux et adaptés à la condition physique de chacun ainsi que des étirements.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	13 h 30 à 14 h 30	6 janv. au 24 mars	95 \$

**Chèque à l'ordre de :** Kinik

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Liane Périgny, 450 655-7657, lianepérigny@videotron.ca ou Kinik, 514 912-1539

## M TAI-CHI

Cours de tai-chi — 108 mouvements.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire 2	Lundi	9 h à 10 h	8 janv. au 31 mars	40 \$	Charline Leblanc
Avancé		10 h 15 à 11 h 30			
Débutant	Mardi	9 h à 10 h	15 janv. au 1 <sup>er</sup> avril		
Intermédiaire 1		10 h 15 à 11 h 30			

**Chèque à l'ordre de :** Charline Leblanc • **Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Charline Leblanc, 514 929-3365, leblanc.guilbault@videotron.ca ou Monique Massé, 450 906-1767, mmace2020@gmail.com

## M CINÉMA

Sortie au Cinéma de Beloeil, en minibus. Départ du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	11 h 55	8 janv., 12 févr. et 12 mars	5 \$ (transport)

**Lieu :** Cinéma RGFM de Beloeil • **Renseignements :** Nikol Lemay, 450 655-9884, nikolemay@hotmail.fr

## CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE

### M DÎNER-CONCERT DE LA SAINT-VALENTIN

Rencontre amicale pour la Saint-Valentin.

HORAIRE		DATE	ARTISTE INVITÉ	COÛT
Dimanche	11 h	9 fév.	Le baryton Pierre Rancourt et ses invités	À déterminer

**Lieu :** Club de golf Le Parcours du Cerf

**Renseignements :** Nicole Dugré, 450 655-9526, dugre.rivard@outlook.com ou Jocelyne Massé, 514 668-6369, massjocelyne@gmail.com

### M FORMATION IPAD

La formation s'adresse aux participants qui ont l'habitude d'utiliser une tablette.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT
Intermédiaire	Jeudi	9 h 30 à 12 h	16 janv. au 20 mars	Gratuit
Avancé		13 h à 15 h 30		

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Nikol Lemay, 450 655-9884, nikolemay@hotmail.fr





## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE

La mission du Centre d'action bénévole de Boucherville est de promouvoir et de développer l'action bénévole et communautaire afin de répondre aux besoins de la communauté.

**INSCRIPTION :** En ligne sur le site Web du CABB en tout temps au [cabboucherville.ca/nos-services/services-alimentaires](http://cabboucherville.ca/nos-services/services-alimentaires).



### APRÈS-MIDI DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Le CABB invite les Bouchervillois de 50 ans et plus à venir jouer à divers jeux de société. Joignez-vous à nous pour passer un après-midi divertissant en bonne compagnie.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeu	13 h 30	23 janv., 20 févr., 20 mars, 24 avril, 22 mai et 19 juin	Gratuit

**Note :** Les inscriptions débutent une semaine avant le début de chaque activité au 450 655-9081, poste 231.

**Lieu :** Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB)

**Renseignements :** Ginette Lacroix, 450 655-9081, poste 231, [activites.sociales@cabboucherville.ca](mailto:activites.sociales@cabboucherville.ca), [cabboucherville.ca](http://cabboucherville.ca)

### ATELIERS « AIDER SANS S'ÉPUISER »

Ateliers de formation et de soutien pour les personnes proches aidantes.

HORAIRE	ANIMATION	COÛT
Les horaires sont variables en fonction de la demande.	Josiane Denis	70 \$/personne

**Lieu :** Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB)

### ATELIERS « PERSONNES PROCHES AIDANTES QUI PRENNENT SOIN D'UN PROCHE ATTEINT D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF »

Ateliers de formation et de soutien pour les personnes proches aidantes.

HORAIRE	ANIMATION	COÛT
Les horaires sont variables en fonction de la demande.	Marie-Josée Marchand	70 \$/personne

**Lieu :** Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB)



## CERCLE DE FERMÈRES

L'organisme regroupe environ 100 membres, dont l'âge varie entre 55 et 85 ans. Par son bénévolat, l'organisme favorise le bien-être de la communauté, transmet le patrimoine et contribue à briser l'isolement des femmes, entre autres grâce à ses activités. Il n'est pas nécessaire de savoir tricoter, tisser ou autre. Lors de l'inscription, un calendrier détaillé des activités est remis.

Pour toute information concernant la carte de membre (35 \$), contactez Line Gauthier, [line.gau@hotmail.com](mailto:line.gau@hotmail.com).

**INSCRIPTION AUX COURS :** À partir du 7 janvier 2025, de 10 h à 16 h. Veuillez contacter les responsables identifiés dans la rubrique Renseignements de chaque cours pour vous inscrire. Les frais de cours doivent être payés lors de l'inscription.

### M

## ATELIER DE COURTEPOINTE

Confection d'une courtepointe.

NIVEAU	TYPE DE COURTEPOINTE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire	Courtepointe communautaire	Mardi	9 h à 16 h	7 janv., 11 févr., 11 mars, 8 avril, 13 mai et 10 juin	Gratuit	Catherine Cherrier
	Courtepointe régulière			14 janv., 18 févr., 18 mars, 15 avril, 20 mai et 17 juin	Selon le projet	

**Préalable :** Avoir une connaissance de base.

**Lieu :** Centre Mgr-Poissant

**Renseignements :** Line Gauthier, [line.gau@hotmail.com](mailto:line.gau@hotmail.com)

### M

## ATELIER DE COUTURE

Confection d'objets qui seront vendus au profit d'œuvres caritatives.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Vendredi	9 h à 16 h	10 et 24 janv., 2, 16 et 30 mai, 13 juin	Gratuit	Sylvia Lamarre
	13 h 30 à 16 h	7 et 21 févr., 7 et 21 mars, 4 et 25 avril		

**Préalable :** Avoir sa machine à coudre et savoir l'utiliser.

**Lieu :** Centre Mgr-Poissant

**Renseignements :** Line Gauthier, [line.gau@hotmail.com](mailto:line.gau@hotmail.com)

## M ATELIER DE TRICOT LIBRE

Tricoter tout en partageant trucs et astuces.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mardi	13 h 30 à 16 h	28 janv., 25 févr., 25 mars, 29 avril et 27 mai	Gratuit	Louise Pedneault
Jeudi		16 janv., 13 févr., 20 mars, 17 avril, 15 mai et 12 juin		

**Lieu :** Centre Mgr-Poissant • **Renseignements :** Line Gauthier, line.gau@hotmail.com

## M ATELIERS VARIÉS

Participation à diverses activités, comme le tricot, la broderie, la peinture, la couture ainsi que la confection de bijoux, de savons, de chandelles.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mardi	9 h à 16 h	7 janv. au 3 juin	Varie selon l'activité	Varie selon l'activité

**Lieu :** Centre Mgr-Poissant • **Renseignements :** Line Gauthier, line.gau@hotmail.com

## COURS DE COURTEPOINTE

Réalisation d'une petite murale qui permet d'apprendre toutes les techniques de base pour confectionner une courtepointe. Les cours se donnent une fois toutes les deux semaines.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Vendredi	9 h à 12 h	7 et 21 févr., 7 et 21 mars et 4 avril	95 \$/membre 110 \$/non-membres	Catherine Cherrier
Intermédiaire*			28 févr., 14 et 28 mars, 11 et 25 avril		

\***Préalable :** Avoir complété le niveau débutant.

**Lieu :** Centre Mgr-Poissant • **Renseignements :** Catherine Cherrier, 514 884-2835

## COURS DE TRICOT

Accompagnement continu du participant dans la réalisation de son projet personnel.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mercredi	14 h 30 à 17 h	15 janv. au 19 mars	150 \$/membre 165 \$/non-membre	Sylvie Larochelle

**Lieu :** Café centre d'art • **Renseignements :** Sylvie Larochelle, 438 394-1610

## CERCLE DE FERMÈRES

M

### ATELIER DE BRODERIE

Broder tout en faisant des rencontres amicales.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeudi	9 h à 12 h	16 et 30 janv., 13 et 27 févr., 6 et 20 mars	Gratuit	Lorraine Couture

**Lieu :** Café centre d'art, local 203

**Renseignements :** Line Gauthier, line.gau@hotmail.com

### COURS DE BRODERIE TRADITIONNELLE

Apprendre différents points de broderie.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Mercredi	19 h à 21 h	15 janv. au 19 mars	120 \$/membre 135 \$/non-membre	Lorraine Couture

**Lieu :** Café centre d'art, local 204

**Renseignements :** Lorraine Couture, 450 552-1300

### AQUAFORME

Exercices exécutés sur de la musique, visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mercredi	9 h 45 à 10 h 40	15 janv. au 26 mars (congé 5 mars)	74 \$	Colette Michel

**Préalable :** Être à l'aise dans l'eau.

**Lieu :** Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

**Renseignements :** Colette Michel, 450 655-6096, colette.houle@sympatico.ca





## CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

Le Club FADOQ de Boucherville est un organisme communautaire sans but lucratif qui rassemble les personnes de 50 ans et plus, en les accompagnant grâce à une offre variée d'activités culturelles, sportives et de loisirs. Par ailleurs, l'organisme appuie le réseau provincial pour la défense des droits des membres.

**INSCRIPTION :** En personne au Cercle social Pierre-Boucher, ouvert du lundi au jeudi, de 10 h à 16 h. La carte de membre du Club FADOQ de Boucherville est requise pour l'inscription.

**Renseignements :** 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca, fadoqboucherville.org

## AQUAFORME

Exercices rythmés adaptés sous la direction des moniteurs.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	13 h 15 à 14 h 10	14 janv. au 25 mars (congé 4 mars)	74 \$
Jeudi	10 h 45 à 11 h 40	16 janv. au 27 mars (congé 6 mars)	

**Chèque à l'ordre de :** Ville de Boucherville

**Lieu :** Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

**Renseignements :** Gisèle Bacon, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca



## ATELIER KINIK

Ateliers animés par un kinésiologue. Pour les ateliers sur les douleurs, des mouvements et exercices thérapeutiques pour réduire celles-ci seront proposés. Tous les ateliers comportent une partie théorique et une partie pratique.

DESCRIPTION	HORAIRE		DATES	COÛT
Équilibre	Mercredi	13 h	15 janv. au 5 févr.	100 \$
Douleurs au cou	Jeudi	11 h 30	6 au 27 févr.	
Douleurs aux pieds	Mardi	13 h	4 au 25 mars	
Préparation au golf	Mercredi	11 h 30	2 au 23 avril	
Douleurs aux genoux	Jeudi	11 h 30	1 <sup>er</sup> au 22 mai	

**Lieu :** 650, boul. du Fort Saint-Louis, Boucherville

**Renseignements :** Paul-André Desbiens, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca





## CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

### M ATELIER DE PEINTURE

Ateliers de peinture dont le niveau débutant est réservé aux personnes souhaitant acquérir des techniques et des notions de peinture acrylique dans une approche « Apprendre en s'amusant », alors que le niveau intermédiaire s'adresse aux personnes désirant poursuivre ou actualiser leur démarche en peinture par la production d'idées variées et créatives.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ARTISTE
Débutant	Mercredi	13 h à 16 h	15 janv. au 23 avril	195 \$	Louise Godin
Intermédiaire	Jeudi	13 h à 16 h	16 janv. au 24 avril	195 \$	

**Préalable :** Évaluation individuelle. • **Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Lorraine DeGuise et Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M BILLARD

Deux tables de billard sont disponibles : jeux Snooker, Boston, et jeu libre. Compétition amicale et tournois internes.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi au vendredi	12 h à 17 h	À l'année	50 \$/année

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Joël Poirier, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M BINGO

Après-midi récréatif, ambiance amicale, prix de présence et rafraîchissements. Cartes supplémentaires en vente, parties spéciales de différentes combinaisons (vertical, 2 lignes, carte pleine).

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	13 h 30 à 16 h	5 janv., 2 févr., 2 mars, 6 avril et 4 mai	5 \$/entrée

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Denis Archambault, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M CUISINE COLLECTIVE

Cet atelier s'adresse à toute personne qui souhaite cuisiner en groupe des plats nutritifs et bon marché, à partager, et ce, dans le plaisir. En partenariat avec le CABB.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeudi	8 h 30 à 12 h	16 et 30 janv., 13 et 27 févr., 13 et 27 mars, 10 et 24 avril, 8 et 22 mai, 5 et 19 juin	Le coût varie selon le menu.	Paul-André Desbiens

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Paul-André Desbiens, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## M DANSE EN LIGNE

La danse est bénéfique pour le cœur, les articulations et la mémoire.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Dimanche	13 h à 16 h	12 janv. au 4 mai	8 \$/1 h	Lynda Côté
Jeudi	13 h à 16 h	16 janv. au 1 <sup>er</sup> mai	13 \$/2 h (Payable à l'entrée)	

**Lieux :** Cercle social Pierre-Boucher, grande salle (jeudi). Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle A (dimanche).

**Renseignements :** Nicole Aublet, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## M ÉVASIONS DU DIMANCHE

Conférences et ateliers. On sort le dimanche! Ces moments d'évasion ont pour but de permettre aux participants de partager des expériences et des connaissances diverses afin de se divertir.

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	13 h à 16 h	19 jan., 16 févr., 16 mars, 13 avril, 11 mai et 15 juin	Gratuit

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** André Ouellet, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## M BRIDGE SOCIAL

Jouer au bridge dans une ambiance décontractée. Tirage au sort pour déterminer le partenaire de jeu. Collations et tirages à chaque semaine.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Vendredi	13 h à 16 h	À l'année	2 \$/par rencontre	Mario Clément Pierre Arpin

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## M JEUX DE CARTES

Choix de jeux à la discrétion des joueurs sur place. Tables et jeux de cartes disponibles.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi au vendredi	11 h à 17 h	À l'année	Gratuit

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Joël Poirier, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

### M JEU DE CARTES 500

Une occasion d'affronter différents adversaires de jeu. Les participants seuls seront jumelés avec un partenaire.

HORAIRE		DATES		COÛT	ANIMATION
Mercredi	18 h 30 à 21 h	8 janv. au 14 mai		Gratuit	Jean Dorion

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Denis Archambault, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M JEU DE CRIBLE

Une occasion d'affronter différents adversaires de jeu. Les participants seuls seront jumelés avec un partenaire.

HORAIRE		DATES		COÛT	ANIMATION
Jeudi	18 h 30 à 21 h	9 janv. au 15 mai		Gratuit	Jean Dorion

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Denis Archambault, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M SCRABBLE FORMULE MIXTE

À partir d'un jeu de scrabble régulier, différents types de jeu sont proposés. Le premier mardi du mois, il s'agit de la formule duplicata. Autres formules possibles : Vegas et Classique.

NIVEAU	HORAIRE		DATES		COÛT	ANIMATION
Débutant à avancé	Mardi	13 h 30 à 16 h	14 janv. au 17 juin		Gratuit	Carmen Pellerin

**Préalable :** Avoir son jeu de scrabble.

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M WHIST MILITAIRE

Jeu de cartes en équipe de quatre personnes. Prix remis aux gagnants et prix de présence.

HORAIRE		DATES		COÛT	ANIMATION
Dimanche	13 h à 17 h	26 janv., 23 févr., 30 mars, 27 avril et 25 mai		5 \$	Lorraine DeGuise

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M GROUPE DE MUSIQUE LES TROUBADOURS

Musiciens souhaitant se joindre à un groupe pour s'amuser et pratiquer leur art.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	13 h à 16 h	À l'année	Gratuit

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M JEU D'ÉCHECS

Mesurer ses habiletés face à d'autres joueurs.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	18 h 30 à 21 h	13 janv. au 12 mai	Gratuit

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** André Ouellet, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M JEU DE QUILLES VIRTUEL

Jeu de quilles en ligne avec écran. Les participants effectuent les mêmes mouvements qu'au jeu de quilles traditionnel.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lundi	18 h 30 à 21 h	13 janv. au 12 mai	Gratuit	Jean Dorion

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Denis Archambault, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M PÉTANQUE-ATOUT INTÉRIEUR

Jeu de société qui maintient l'équilibre et la précision. Participation aux Jeux des aînés.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeudi	18 h 30 à 21 h	9 janv. au 15 mai	Gratuit	Serge Valade

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Denis Archambault, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

### M PETITES QUILLES

Ligue Les Joyaux de la FADOQ. Compétition amicale, soirée de fin de saison et prix. Participation aux Jeux des aînés.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	13 h à 15 h 30	6 janv. au 28 avril	20 \$/semaine

**Lieu :** Salon de quilles Volta de Boucherville

**Renseignements :** Denis Archambault, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M TRICOT COMMUNAUTAIRE

Tricoter pour des causes sociales dans la détente et le rire.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	13 h à 16 h	8 janv. au 18 juin	Gratuit

**Préalable :** Savoir tricoter.

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M CHORALE LES VOIX D'OR

Chant choral. Petit ensemble vocal à deux voix pour adultes.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	14 h 30 à 16 h 30	13 janv. au 15 mai Représentation : samedi 24 mai de 14 h à 16 h	50 \$/mi-année

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Sarah Bergeron, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M TROUPE DE THÉÂTRE LA FADOQUERIE

Ateliers adaptés visant la découverte des différents aspects des arts de la scène par le jeu, le chant, les décors, les éclairages, etc.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	14 h à 16 h 30	15 janv. au 30 avril Représentations : 9 et 10 mai	50 \$

**Lieu :** Café centre d'art

**Renseignements :** Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca



## M GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Miser sur les bienfaits de l'activité physique afin d'améliorer et de conserver une qualité de vie.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lundi	14 h 30 à 15 h 45	13 janv. au 24 mars (congé 3 mars)	80 \$/session	Geneviève Gauvreau

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle A

**Renseignements :** Paul-André Desbiens, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## M TAÏ-CHI

Exercices doux et lents, bienfaits pour le corps et l'esprit, et favorisant l'équilibre et la coordination.

NIVEAU	HORAIRE		DATE	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire <i>Style traditionnel</i>	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	13 janv. au 7 avril	40 \$	Pierre Gravel
Avancé <i>Style traditionnel</i>		10 h 45 à 11 h 45			
En continu <i>Style yang</i>		13 h à 14 h 30			Françoise Boulanger

**Préalable :** Niveau avancé : connaître les 108 enchaînements.

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## M YOGA SUR CHAISE (ATELIERS EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE DE YOGA DE BOUCHERVILLE)

Exercices d'étirement et de respiration pour améliorer la flexibilité.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	12 h à 13 h	14 janv. au 8 avril (congé 11 mars)	130 \$
Vendredi	9 h à 10 h, 10 h 30 à 11 h 30 et 12 h à 13 h	17 janv. au 11 avril (congé 14 mars)	

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca



## CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

### J'ÉCRIS MA VIE – GROUPE 10

En collaboration avec l'Association JMV, le club FADOQ de Boucherville propose des ateliers d'aide et de soutien à toute personne désirant s'investir dans l'écriture de sa biographique. La confidentialité est au cœur du programme. Il est réparti en 34 ateliers, échelonnés sur une période de 2 ans, à raison d'un atelier aux 15 jours.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	9 h à 12 h	8 janv. au 18 juin	cotisation JMV : 30 \$/1 an, 50 \$/2 ans

### PICKLEBALL

Le pickleball, aussi appelé tennis léger, est une variante du tennis traditionnel. Découvrez ce sport qui se joue avec une raquette et une balle en plastique. Ce dernier est simple à apprendre et vous aurez sans doute beaucoup de plaisir ! L'approche que nous favorisons est la sportivité contrairement à la compétitivité. Le plaisir avant tout !

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lundi	10 h à 12 h	6 janv. au 14 avril	150 \$/15 semaines	Nicole Aublet
	14 h à 16 h			
Mercredi	10 h à 12 h	8 janv. au 16 avril		
	14 h à 16 h			
Jeudi	10 h à 12 h	9 janv. au 17 avril		
	14 h à 16 h			

**Lieu :** Sani Sport Boucherville, 1601, boulevard De Montarville

**Renseignements :** Nicole Aublet, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## FORMATION INFORMATIQUE

M

### CELLULAIRE ANDROID

Le niveau débutant est une introduction à l'utilisation des fonctions de base du cellulaire.

Le niveau intermédiaire comporte des fonctions plus avancées, comme la messagerie, les notes, les photos et la gestion des fonds d'écran. Pour accéder au niveau intermédiaire, le participant doit avoir complété le niveau débutant ou maîtriser la base.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Jeudi	10 h à 12 h	13 févr. au 27 févr.	40 \$	Denis
		13 h 30 à 15 h 30	13 au 27 mars		
Intermédiaire		10 h à 12 h	13 au 27 mars		
		13 h à 15 h 30	10 au 24 avril		

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M TABLETTE IPAD

Le niveau débutant est une introduction à une utilisation efficace de la tablette, à l'apprentissage des gestes de base et à un survol des applications utiles. Le niveau intermédiaire est réservé à ceux et celles qui font un usage régulier de leur appareil. Lors de la formation intermédiaire, les participants s'approprient différentes applications, dont celles permettant la prise de notes, l'ajout de contacts, la prise et le stockage des photos, la gestion des courriels, la gestion du compte Apple et les achats dans l'App Store, ainsi que l'usage du navigateur Safari. Pour accéder au niveau intermédiaire, le participant doit avoir complété le niveau débutant ou maîtriser la base.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT
Débutant	Mardi	10 h à 12 h	14 au 28 janv.	40 \$
	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	13 au 27 février	
Intermédiaire	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	11 mars au 15 avril	65 \$
	Jeudi		10 avril au 15 mai	

**Note :** Horaire sujet à changement.

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### M CELLULAIRE IPHONE APPLE

Le niveau débutant s'adresse aux nouveaux utilisateurs. Il s'agit d'une formation d'introduction à une utilisation efficace des fonctions de base, dont le survol des paramètres, du carnet d'adresses, des photos, de l'agenda et de l'horloge. Le niveau intermédiaire, quant à lui, est réservé aux utilisateurs familiers avec le fonctionnement de l'appareil. Les participants de cette formation feront une exploration plus approfondie des applications utilitaires, telles que l'agenda, les photos et les courriels. Pour accéder au niveau intermédiaire, le participant doit avoir complété le niveau débutant ou maîtriser la base.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Mardi	10 h à 12 h	11 au 25 mars	40 \$	Claude
	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	16 au 30 janv.		
Intermédiaire	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	14 janv. au 28 janv.		
			11 au 25 févr.		
			8 au 22 avril		

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

### SORTIES, SPECTACLES ET THÉÂTRE

#### M THÉÂTRE - SA DERNIÈRE FEMME

*Sa dernière femme* laisse tomber les costumes d'époque et le langage de la Renaissance anglaise pour affirmer toute la modernité du parcours exemplaire d'une femme d'exception. Avec Mikhaïl Ahojja, Sofia Blondin, Henri Chassé, Marie-Pier Labrecque et Rebecca Vachon.

HORAIRE		DATE	COÛT
Vendredi	19 h 30	24 janv.	70 \$ (spectacle et transport)

**Lieu :** Théâtre du Rideau Vert, Montréal

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

#### M SPECTACLE - MARIO JEAN - LES IMPARFAITS BONHEURS

C'est en homme parfaitement heureux que Mario Jean présente son 7<sup>e</sup> spectacle *Les imparfaits bonheurs et autres tutti quanti de la vie*. Grâce à son humour, Mario Jean retrace les détours et petites embûches qui jalonnent la route de notre quête du bonheur. À travers divers sujets comme les nouveaux parents, nos orientations sexuelles, nos performances, l'immigration, l'humoriste n'a qu'une seule envie; nous faire rire de bon cœur avec lui!

HORAIRE		DATES	COÛT
Vendredi	20 h	21 février	58 \$

**Note :** Toute personne ayant des limitations physiques doit être accompagnée.

**Lieu :** Centre des arts Juliette-Lassonde, Saint-Hyacinthe

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

#### M SPECTACLE - 2 FRÈRES EN SOLO

Accompagnés de leurs instruments, les deux musiciens emmèneront le public à travers un voyage émotionnel, interprétant leurs plus grands succès d'une manière authentique et captivante.

HORAIRE		DATE	COÛT
Samedi	20 h	22 févr.	63 \$/adulte (spectacle et transport)

**Lieu :** Centre culturel de Beloeil

**Renseignements :** Louise Lachance, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

**M SPECTACLE - LA SHOP, ŒUVRE D'YVON DESCHAMPS**

Yvon Deschamps raconte *La Shop*. Dix-neuf comédiens, chanteurs, musiciens et artistes pluridisciplinaires mélangeant le cirque, l'art clownesque, les marionnettes et la danse tout en incarnant des travailleurs qui font plus que leur 9 à 5 pour un boss exigeant, mais pour qui ils ont une admiration sans bornes.

HORAIRE		DATE	COÛT
Samedi	20 h	1 <sup>er</sup> mars	90 \$ (spectacle et transport)

**Lieu :** Centre des arts Juliette-Lassonde de Saint-Hyacinthe

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

**M THÉÂTRE - LE SONGE D'UNE NUIT D'ÉTÉ**

Hélène poursuit Démétrius qui n'a d'yeux que pour Hermia, qui aime tendrement Lysandre, qui le lui rend bien... Il ne s'agit pas d'une nuit comme les autres, alors que s'agitent toutes les fébrilités : l'amour, la jalousie, l'excitation.

HORAIRE		DATE	COÛT
Vendredi	19 h 30	14 mars	70 \$ (spectacle et transport)

**Lieu :** Théâtre du Rideau Vert, Montréal

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

**M SPECTACLE - MANU KATCHÉ**

Manu Katché, le légendaire batteur de Sting et de Peter Gabriel, nous rend visite l'instant d'une toute première tournée au Québec en formule quartet lors d'une rare visite. Salué et récompensé, autant comme musicien exceptionnel que comme compositeur de talent, il est capable de brasser toutes les influences et de s'adapter à tous les styles.

HORAIRE		DATE	COÛT
Vendredi	20 h	21 mars	55 \$ (spectacle et transport)

**Lieu :** Centre des arts Juliette-Lassonde, Saint-Hyacinthe

**Renseignements :** Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

## CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

M

### CABANE À SUCRE

Pour un dîner sucré et un après-midi tout en musique et en danse.

HORAIRE		DATE	COÛT
Mercredi	9 h à 15 h	26 mars	60 \$

**Lieu :** Érablière Meunier et fils, Richelieu

**Renseignements :** Nicole Aublet, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### SPECTACLE – MOI ET L'AUTRE

L'histoire se déroule durant l'Expo 67. Dans un climat d'effervescence, la vie de deux amies est bouleversée par l'arrivée de la très conservatrice Mrs Clark, et d'un chanteur de charme français, Hébert Léotard, qui organise un concours de talents qui assurerait au gagnant un voyage à Paris... avec lui ! Dominique et Denise se disputent bien sûr l'attention du bellâtre, utilisant manigances et stratégies de séduction, et elles pratiquent chansons et steppettes pour remporter le grand prix du concours.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeudi	20 h 30	17 mai	95 \$ (spectacle et transport)

**Note :** Toute personne ayant des limitations physiques doit être accompagnée.

**Lieu :** Centre des arts Juliette-Lassonde, Saint-Hyacinthe

**Renseignements :** Nicole Aublet, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

### SPECTACLE JORANE – HEMENETSET DUO

Souper, spectacle et transport. Accompagnée de Martin Lizotte au piano, Jorane part à la rencontre du public avec toute sa force et sa fragilité qui se côtoient dans une invitation à réveiller notre liberté intérieure.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeudi	20 h 30	3 avril	105 \$ (souper, spectacle et transport)

**Note :** Toute personne ayant des limitations physiques doit être accompagnée.

**Lieu :** Centre des arts Juliette-Lassonde, Saint-Hyacinthe

**Renseignements :** Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

**SÉJOUR À NEW YORK – 4 JOURS/3 NUITS**

Séjour à New York, 4 jours, 3 nuits avec petit-déjeuner inclus, tour de ville de Manhattan avec guide français, croisière vers la statue de la Liberté et visite de musées uniques.

HORAIRE	DATES	COÛT
Vendredi au lundi	18 au 21 avril	1 319 \$/pers. occ. double, si hébergement à Manhattan 869 \$/pers. occ. double, si hébergement au New Jersey

**Renseignements :** Nicole Aublet, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

**SPECTACLE – LE MATOU**

Œuvre phare de la littérature et du cinéma québécois, *Le Matou* s’empare maintenant de la scène pour la première fois avec une comédie musicale aussi divertissante qu’émouvante, célébrant le 40<sup>e</sup> anniversaire de ce fleuron d’ici. Treize comédiens et comédiennes donnent vie aux célèbres personnages créés par Yves Beauchemin, en plus de faire découvrir au public de nouvelles chansons originales qui sont partie prenante de l’histoire.

HORAIRE	DATES	COÛT	
Samedi	20 h	26 avril	95 \$ (spectacle et transport)

**Note :** Toute personne ayant des limitations physiques doit être accompagnée.

**Renseignements :** Centre des arts Juliette-Lassonde, Saint-Hyacinthe

**THÉÂTRE – CHERS PARENTS**

Il faut accepter que le temps passe et que nos parents puissent un jour décider de voler de leurs propres ailes. Ça peut être difficile de les voir vieillir. Surtout lorsqu’ils se mettent à revendiquer une liberté absolue.

HORAIRE	DATES	COÛT	
Vendredi	19 h 30	2 mai	70 \$ (spectacle et transport)

**Note :** Toute personne ayant des limitations physiques doit être accompagnée.

**Lieu :** Théâtre du Rideau Vert, Montréal

**Renseignements :** Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca



## COUVIGE DES DENTELLIÈRES DE BOUCHERVILLE

### DENTELLE POUR TOUS

Ateliers-rencontres permettant de faire de la dentelle aux fuseaux, d'obtenir de l'aide technique, des conseils et de s'informer des nouveautés.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	9 h à 17 h	8 janv. au 18 juin	11 \$/année

**Lieu :** Centre Mgr-Poissant • **Renseignements :** Denise Hudon, 450 655-9239



### ENTR'AÎNÉS ACTIFS

Tous les cours sont animés par des kinésiologues diplômés universitaires, à l'exception du volleyball. Les cours sont adaptés pour répondre à la condition de chaque personne dans le but de permettre une amélioration de la qualité de vie et la réduction des douleurs et des blessures.

**INSCRIPTION :** En ligne au [kinik.ca/coursengroupe](http://kinik.ca/coursengroupe), par courriel à [eactifscours@gmail.com](mailto:eactifscours@gmail.com) ou par la poste au 650, boul. du Fort-Saint-Louis, local 18, Boucherville, QC, J4B 1S9, du 2 décembre au 6 janvier et du 3 mars au 7 avril.

**Païement :** Par chèque à l'ordre de Entr'aînés actifs ou par virement interac à : [eactifscours@gmail.com](mailto:eactifscours@gmail.com). Consultez la politique d'annulation sur le site d'Entr'aînés actifs

**Renseignements :** Julie Graham, 450 500-0769, [eactifscours@gmail.com](mailto:eactifscours@gmail.com), [entrainesactifs.wixsite.com/boucherville](http://entrainesactifs.wixsite.com/boucherville)

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Séance de mise en forme incluant des exercices variés touchant l'aspect cardiovasculaire, musculaire, la mobilité et la souplesse. Les exercices sont adaptés aux différentes conditions physiques.

Cours sans sauts ou mouvements brusques.

#### Ouvert à tous les niveaux

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lundi		6 janv. au 24 mars	01	Janv. à mars 110 \$ Avril à mai 80 \$	Alex Bernier-Côté
		2 juin			
Mardi	10 h à 11 h	7 janv. au 25 mars	02		Julie Graham
		8 avril au 27 mai			
Mercredi		8 janv. au 26 mars	03		Julie Graham
		9 avril au 28 mai			
Jeudi	10 h 15 à 11 h 15	9 janv. au 27 mars	04		Julie Graham (10 h 15 à 11 h 15) Marie Laflamme (13 h à 14 h)
	13 h à 14 h		05		
	10 h 15 à 11 h 15	10 avril au 29 mai	04		
	13 h à 14 h		05		

## POSTURE, STABILITÉ ET ÉQUILIBRE

Cours visant à améliorer la posture et l'équilibre ainsi qu'à réduire les risques de chute. Ce cours cherche aussi à réduire les douleurs au cou, au dos, aux genoux et à améliorer la mobilité.

**Ouvert à tous les niveaux**

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Jeudi	11 h 30 à 12 h 30	9 janv. au 27 mars	10	Janv. à mars 110 \$	Julie Graham
		10 avril au 29 mai		Avril à mai 80 \$	

**Lieu :** Salle paroissiale Sainte-Famille

## STRETCHING-TONUS

Exercices d'étirement qui visent à améliorer la souplesse, la flexibilité, la force et l'endurance musculaire ainsi que la coordination et l'équilibre. Ce cours favorise la détente et la relaxation.

**Ouvert à tous les niveaux**

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mardi	8 h 30 à 9 h 30	7 janvier au 25 mars	06	110 \$	Alex Bernier-Côté
		8 avril au 27 mai		80 \$	
Jeudi	9 h à 10 h	9 janv. au 27 mars	07	110 \$	Julie Graham
		10 avril au 29 mai		80 \$	

**Lieu :** Salle paroissiale Sainte-Famille

## VOLLEYBALL

Les règles du jeu ont été quelque peu modifiées afin d'en faciliter l'accès à tous.

**Ouvert à tous les niveaux**

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mardi	13 h à 14 h 50 15 h à 16 h 50	7 janv. au 25 mars	09	110 \$
		8 avril au 27 mai		80 \$
		7 janv. au 25 mars	10	110 \$
		8 avril au 27 mai		80 \$
Mercredi	15 h à 16 h 50	8 janv. au 26 mars	11	110 \$
Jeudi	15 h à 16 h 50	9 janv. au 27 mars	12	80 \$
		10 avril au 29 mai		110 \$

**Lieu :** Salle paroissiale Sainte-Famille

## LUNCH CLUB

La mission du Lunch Club est de permettre aux personnes âgées de pouvoir socialiser autour d'un bon repas et de vivre à leur domicile le plus longtemps possible.

**INSCRIPTION :** Aucune inscription n'est requise pour participer aux activités.

**Renseignements :** Francine Guidi, 450 641-0485, guidif@videotron.ca

## SOCIALISER AUTOUR D'UN BON REPAS (LES MARDIS)

Petit dîner pour socialiser.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	11 h 15 à 13 h 15	14 janv. au 6 mai	10 \$/résidents 15 \$/non-résidents

**Préalable :** Les participants doivent être âgés de 65 ans et +.

**Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher



## PASSEPORT LOISIRS

Passeport Loisirs est un organisme qui offre des activités sociales et culturelles, incluant des cours et des formations de qualité professionnelle.

**INSCRIPTION :** Carte Accès-Boucherville obligatoire.

## COURS DE DANSE EN LIGNE SOULIERS MAGIQUES

La danse est un antidote à l'ennui et à l'isolement. Elle apporte de nombreux bienfaits à la fois physiques et mentaux. C'est une activité complète qui a de nombreux avantages pour la santé et le bien-être. C'est une excellente façon de se divertir, de se mettre en forme et de se sentir bien dans sa peau. Alors, n'attendez plus, mettez vos chaussures de danse et commencez à bouger !

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	14 janv. au 6 mai	9 \$	Lyne Camerlain
	Mercredi	13 h 30 à 14 h 45	15 janv. au 7 mai		
Intermédiaire	Mardi	19 h 45 à 21 h 15	14 janv. au 6 mai	11 \$	
	Mercredi	14 h 15 à 15 h 45	15 janv. au 7 mai		

**Note :** Payable au début du cours, en argent comptant seulement.

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente

**Renseignements :** Guy A. Lalonde, 450 655-3099, info@passeportloisirs.org, passeportloisirs.org



## UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE

L'Université du Troisième Âge est un organisme affilié à l'Université de Sherbrooke, qui offre aux retraités l'occasion de poursuivre leur développement par la participation à des cours, à des ateliers ou à des conférences sur une variété de sujets; des arts à la philosophie, en passant par la politique, l'histoire et plus encore.

**INSCRIPTION :** En ligne au [usherbrooke.ca/uta/prog/monteregie/mtg](http://usherbrooke.ca/uta/prog/monteregie/mtg), dès le 7 janvier, 9 h.

**Renseignements :** Lise Laliberté, 450 655-4292, ou Françoise Rivest, 450 906-1462

### ATELIERS D'ÉCRITURE

DESCRIPTION	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Les outils et enjeux de la création littéraire	Lundi	13 h 30 à 16 h	10 févr. au 31 mars	159 \$	Camille St-Jacques Couture
Projets personnels	Jeudi	9 h 30 à 12 h	13 févr. au 10 avril	159 \$	À venir
Poésie	Lundi	13 h 30	7 avril au 26 mai	159 \$	Camille St-Jacques Couture

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Lise Laliberté 450 655-4292, [lise.laliberte1@videotron.ca](mailto:lise.laliberte1@videotron.ca)

### CONFÉRENCES – ART, SCIENCES ET HISTOIRE

TITRE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Et si l'on mesurait le bien-être des Québécois?	Mercredi	13 h 30 à 16 h	12 févr.	87 \$	Samuel Caron
Un voyage au Népal et dans l'Himalaya			19 févr.		Lydia Pawelak
Femmes et politique			25 févr.		Fatima Houda Pépin
Petite histoire des grandes théories ayant créé notre conception du monde			5 mars		Claude Robillard
Histoire du Big Bang			12 mars		Raymond Pronovost
Comprendre les 4 principaux codes de la communication			19 mars		Michel Pilon
Chimie et physique du feu et mesures préventives			26 mars		Claude Chevalier
Pesticides et enjeux éthiques de la recherche en agronomie au Québec			2 avril		Louis Robert

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Lise Laliberté 450 655-4292, [lise.laliberte1@videotron.ca](mailto:lise.laliberte1@videotron.ca)

## UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE

## CONFÉRENCES – SCIENCE, CULTURE ET HISTOIRE (UTA 758)

TITRE	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Simone Veil : D'Auschwitz au Panthéon	Mercredi 9 h 30 à 12 h	12 févr.	87 \$	Alexandre Champagne
I.A. pour l'amélioration des décisions pédagogiques et cliniques		12 févr.		Marc Lanovaz
Femmes et politique		26 févr.		Fatima Houda Pépin
Petite histoire des grandes théories ayant créé notre conception du monde		5 mars		Claude Robillard
Histoire du Big Bang		12 mars		Raymond Pronovost
Diversité et égalité : les défis éthiques et politiques de la diversité		19 mars		Amadou Sadjo Barry
Chimie et physique du feu et mesures préventives		26 mars		Claude Chevalier
Pesticides et enjeux éthiques de la recherche en agronomie au Québec		2 avril		Louis Robert

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Lise Laliberté 450 655-4292, lise.laliberte1@videotron.ca



## CONFÉRENCES – L'UNIVERS CULTUREL DU JEUDI (UTA 051)

TITRE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Photo animalière en milieu urbain	Jeudi	13 h 30 à 16 h	13 févr.	87 \$	Michel Bury
Introduction à la géopolitique internationale du sport			20 févr.		Maélys Druilhe
Introduction au cinéma populaire de l'Inde			27 févr.		Catherine Bernier
La crise de la démocratie dans le monde			6 mars		Gérard Latulippe
Favoriser le rapprochement avec les autochtones			13 mars		Paul Dionne
I.A. pour l'amélioration des décisions pédagogiques et cliniques			20 mars		Marc Lanovaz
Histoire de la musique de film			27 mars		Richard Turp
L'origine de l'écriture			4 avril		Madeleine Jeay

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Lise Laliberté 450 655-4292, lise.laliberte1@videotron.ca

## COURS

TITRE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
La guerre des cerveaux	Lundi	13 h 30 à 16 h	10 févr. au 31 mars	87 \$	Michel Juneau-Katsuya
Pourquoi le droit international semble-t-il inefficace pour régler les problèmes du monde? Mythes et réalités	Mardi	9 h 30 à 12 h	11 févr. au 1 <sup>er</sup> avril	87 \$	Gaëlle Breton-Le Goff
Bien vivre pour mieux vieillir	Mardi	13 h 30 à 16 h	11 févr. au 8 avril	87 \$	Roger Larose
Les grandes fractures du XX <sup>e</sup> et XXI <sup>e</sup> siècles et leurs conséquences géopolitiques	Jeudi	9 h 30 à 12 h	13 févr. au 6 mars	65 \$	Jean-Baptiste Ndiaye
L'histoire de l'Espagne	Jeudi	9 h 30 à 12 h	3 au 24 avril	65 \$	Benoit Gascon

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Lise Laliberté 450 655-4292, lise.laliberte1@videotron.ca



RÉPERTOIRE  
DES ORGANISMES

# D'EN TRA IDE

DE BOUCHERVILLE

Découvrez, grâce à ce guide détaillé,  
les organismes d'entraide et les groupes  
de soutien présents sur le territoire.

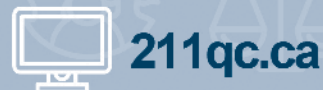
Consultez le répertoire au  
[boucherville.ca/repertoire-organismes](http://boucherville.ca/repertoire-organismes)



VOUS VIVEZ DES DIFFICULTÉS ? PROFITEZ DE CES **OUTILS POUR VOUS AIDER** DANS VOS RECHERCHES.  
Consultez le **Répertoire des organismes d'entraide** ou utilisez le **service 211** pour trouver l'aide qu'il vous faut.



Besoin d'accompagnement ?  
Faites appel au service 211  
pour trouver **la bonne ressource.**



- 7 jours sur 7
- 8h à 18h

- Site multiplateforme
- Ressources géolocalisées

Consultez le [boucherville.ca/211](http://boucherville.ca/211)  
pour plus de détails



# Programme de LOISIRS

HIVER-PRINTEMPS 2025

EN LIGNE  
SEULEMENT



**DÈS LE 11 NOVEMBRE**  
**BOUCHERVILLE.CA/LOISIRS**

Découvrez aussi les conférences et les activités offertes par la Ville de Boucherville et ses organisations accréditées pour la clientèle adulte.



**Boucherville**

# SITES DES ACTIVITÉS

## **BIBLIOTHÈQUE MONTARVILLE-BOUCHER-DE LA BRUÈRE**

501, chemin du Lac

## **CAFÉ CENTRE D'ART**

536, boul. Marie-Victorin

## **CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-LOUIS**

220, rue Claude-Dauzat

## **CENTRE MGR-POISSANT**

566, boul. Marie-Victorin

## **CENTRE MULTIFONCTIONNEL FRANCINE-GADBOIS**

1075, rue Lionel-Daunais

## **CERCLE SOCIAL PIERRE-BOUCHER**

31, rue Pierre-Boucher

## **COMPLEXE AQUATIQUE LAURIE-EVE-CORMIER**

490, chemin du Lac

## **ÉGLISE SAINT-SÉBASTIEN**

780, rue Pierre-Viger

## **SALLE PAROISSIALE SAINTE-FAMILLE**

553, rue St-Charles

## **MAISON DU BÉNÉVOLAT DE BOUCHERVILLE**

11, rue Louis-H.-La Fontaine Nord